11 RECETAS KETO

GRATIS







¡Felicidades!

Has adquirido 11 Recetas Keto para Perder peso.

Antes de mostrarte las recetas, quiero contarte la historia de Mariel...



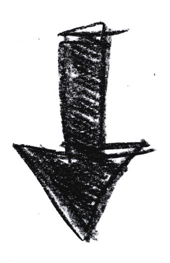
Mariel, vino a nosotros súper hinchada, herida consigo misma, porque tenía muchos atracones y solo comía comida chatarra. No podía hacer dieta y los medicamentos que tomaba para bajar de peso terminaron engordando su cuerpo el doble.

Mariel, nos dijo que cada vez que quería comprar ropa bonita era inútil y su frustración con su cuerpo solo aumentaba.

Incluso hizo planes anuales con un nutricionista para ser monitoreada de cerca, gastó más de $350 dólares en ellos para tratar de solucionar el problema, incluso perdió un poco de peso, pero nunca se mantuvo.

Cuando renunció a su dieta, compró varias medicinas caras en Internet que no tuvieron ningún efecto en ella...

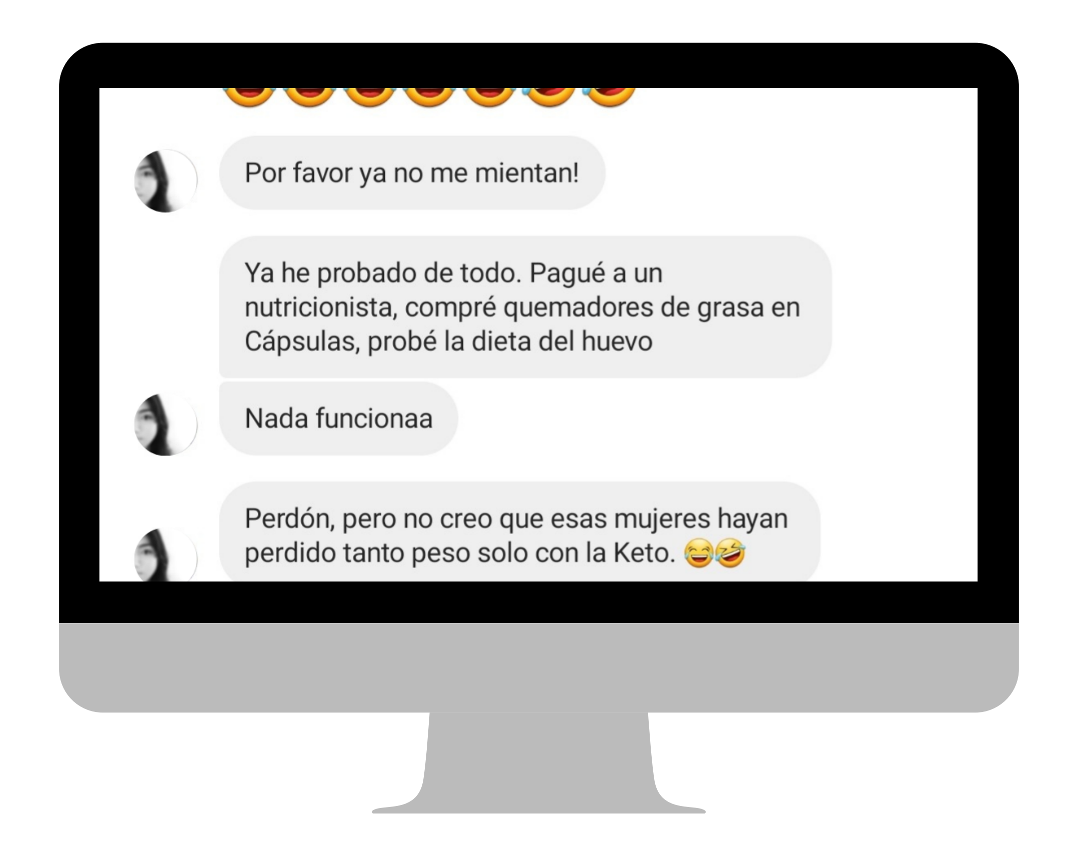
MIRA LO QUE PASÓ



El día que conocimos a Mariel, hablamos y nos contó todo...

Le explicamos cómo funciona la Dieta Keto, le dijimos que ya no necesitaría pasar hambre, mucho menos medicación, sino una reducción de carbohidratos en su alimentación.

Le mostramos el resultado que iba a tener y solo mire su reacción:



Ese día la conversación fue larga y no llegó a nada ... la semana siguiente recibimos su mensaje diciendo que iba a intentarlo una última vez, solo por el precio.

Ella ya había pagado mucho dinero con otras cosas y decidió pagar nuestro plan de 18 dólares lo que no le importaba.

Comenzó a seguir nuestro plan keto, le encantaron las recetas (hoy las continúa haciendo) y cambió la forma en que come y, a veces, incluso se sale del plan, pero aun así este es su resultado después de 54 días:



UN PROMEDIO DE
5 A 10 KILOS EN 30 DÍAS

Mariel llegó con nosotros con 92 kgs y hoy pesa 71 kgs, simplemente maravilloso ...
Recuerdo que incluso dijo que era el último intento y que se sometería a una reducción de estómago en Colombia, pero volvió a intentarlo y confió en nuestro plan.
Y te invitamos a unirte también, mira cómo funciona:

Creamos un Plan Keto enfocado en Pérdida de peso de forma rápida y saludable.

Son recetas sencillas y económicas con ingredientes fáciles de conseguir en cualquier país.
Un menú día x día con desayunos, almuerzos y cenas para que sepas QUÉ COMER y se te haga sencillo bajar de peso.

Además, participas en nuestro grupo VIP de Facebook donde nuestros clientes y coaches están para ayudarte y motivarte cada día. Hoy el grupo lo integran más de 2500 mujeres que están perdiendo peso con nuestra ayuda.

Y todo eso por solo 18 dólares!

Bien...

Aquí están las recetas que te prometimos

Estas recetas son geniales para comenzar una alimentación cetogénica.
Pero si quieres **tomártelo en serio y convertir tu cuerpo en una máquina de quemar grasa** lo mejor será que te apuntes a nuestro plan Keto de 19 días con más de 90 recetas.

Que las disfrutes...

PLATO KETO DE PANCETA CROCANTE



INGREDIENTES

- 1 cebolla amarilla, cortadas finamente
- 1 cda. mantequilla
- sal y pimienta
- 150 ml crema para batir
- ¼ cda. mostaza de Dijon
- ¼ cda. salsa de soja tamari
- 325 g panceta de cerdo
- 225 g (500 ml) coliflor

PORCIONES: 1

MACROS Y TIEMPO

Carbohidratos Netos: 3% (10g)
kcal: 1253
Preparación: 10 min
Cocción: 20 min

MUESTRA GRATIS DEL PLAN 19 DÍAS KETO

INSTRUCCIONES:

PASO 1

Freír la cebolla cortada en finas rodajas en mantequilla a fuego medio-alto hasta que tome un color dorado. Salpimentar al gusto.

PASO 2

Añadir la crema y llevar a ebullición. Incorporar mostaza y salsa de soja

PASO 3

Freír la panceta en una sartén caliente y seca hasta que esté crocante

PASO 4

Cortar la coliflor en ramilletes pequeños y cocinarla en agua ligeramente salada durante 10 minutos.

PASO 5

Servir la panceta crocante con la salsa de cebolla y la coliflor recién hervida.

MUESTRA GRATIS PLAN 19 DÍAS KETO

MUESTRA GRATIS DEL PLAN 19 DÍAS KETO

PAPAS FRITAS DE BERENJENA



INGREDIENTES

- 2 berenjenas
- 475 ml (250 g) harina de almendra
- 1 cdta. pimienta cayena
- sal y pimienta
- 2 huevos
- 2 cda. aceite de coco en forma de spray

PORCIONES: 1

MACROS Y TIEMPO

Carbohidratos Netos: 8% (5g)
kcal: 257
Preparación: 10 min
Cocción: 20 min

MUESTRA GRATIS DEL PLAN 19 DÍAS KETO

INSTRUCCIONES:

PASO 1

Precalentar el horno a 200°C (400°F).

PASO 2

Pelar la berenjena y cortar en la forma de papas fritas. Echar un poco de sal en todos los lados (es para que la berenjena no quede amarga). Reservar.

PASO 3

En un bol no muy profundo, mezclar la almendra molida, la pimienta de cayena, sal y pimienta negra. Romper los huevos en otro bol y batir hasta que estén espumosos.

PASO 4

Bañar los pedazos de berenjena en la mezcla de almendra molida, después en los huevos batidos, y después otra vez en la mezcla de almendra

PASO 5

Después de bañarlas colocar las "papas" de berenjena en una bandeja para hornear engrasada y rociar aceite de coco derretido encima.

PASO 6

Hornear durante 15 minutos o hasta que estén crocantes y doradas.

ENSALADA CAPRESE LOW CARB



INGREDIENTES

- 110 g tomatitos cherry
- 110 g bolitas de queso mozzarella
- 1 cdta. pesto verde
- sal y pimienta

PORCIONES: 1

MACROS Y TIEMPO

Carbohidratos Netos: 6% (3g)
kcal: 191
Preparación: 5 min
Cocción: 0 min

MUESTRA GRATIS DEL PLAN 19 DÍAS KETO

INSTRUCCIONES:

PASO 1

Cortar los tomates y las bolas de mozarella por la mitad. Añadir el pesto y remover.

PASO 2

Salpimentar al gusto.

MUESTRA GRATIS PLAN 19 DÍAS KETO

MUESTRA GRATIS DEL PLAN 19 DÍAS KETO

AROS DE CEBOLLA LOW CARB



INGREDIENTES

- 1 cebolla grande
- 1 huevo
- 240 ml (125 g) harina de almendra
- 120 ml queso parmesano rallado
- 1 cdta. ajo en polvo
- ½ cda. ají en polvo o pimentón español
- 1 pizca sal
- 1 cda. aceite de oliva

PORCIONES: 1

MACROS Y TIEMPO

Carbohidratos Netos: 7% (5g)
kcal: 323
Preparación: 5 min
Cocción: 20 min

MUESTRA GRATIS DEL PLAN 19 DÍAS KETO

INSTRUCCIONES:

PASO 1

Precalentar el horno a 200 °C (400 °F) o prender la parrilla.

PASO 2

Pelar la cebolla y cortar en anillosde 0,5 cm de grosor.

PASO 3

Mezclar los ingredientes secos en un tazón. Batir el huevo en otro recipiente.

PASO 4

Sumergir los aros de cebolla en la mezcla de huevo y luego en la mezcla de harina de a uno.

PASO 5

Colocar los aros en una bandeja para hornear cubierta con papel de horno.

PASO 6

Rociar aceite en los anillos y hornearlos en el horno 15-20 minutos. Si estás utilizando la parrilla, estate atento; estarán hechos cuando estén dorados y crocantes.

MUESTRA GRATIS PLAN 19 DÍAS KETO

HUEVOS REVUELTOS CON ESPINACAS Y SALMÓN AHUMADO



INGREDIENTES

- 1 cda. mantequilla
- 2 cda. crema para batir
- 2 huevos
- sal y pimienta negra molida
- 30 g brotes de espinaca
- 30 g salmón ahumado o tocino cocinado

PORCIONES: 1

MACROS Y TIEMPO

Carbohidratos Netos: 2% (2g)
kcal: 368
Preparación: 3 min
Cocción: 5 min

MUESTRA GRATIS DEL PLAN 19 DÍAS KETO

INSTRUCCIONES:

PASO 1

Calentar la mantequilla en una sartén. Incorporar las espinacas y freír hasta que estén tiernas.

PASO 2

Añadir la crema y dejar hervir durante un par de segundos hasta que todo quede cremoso. Romper los huevos directamente en la sartén y revolver para que todo se incorpore bien. Salpimentar y seguir removiendo hasta que esté hecho al punto que desees.

PASO 3

Servir los huevos revueltos en un plato junto con el salmón ahumado o tocino.

MUESTRA GRATIS PLAN 19 DÍAS KETO

MUESTRA GRATIS DEL PLAN 19 DÍAS KETO

CARNE MOLIDA KETO CON EJOTES VERDES



INGREDIENTES

- 150 g carne molida de res
- 130 g ejotes verdes frescos
- (judías)
- 50 g mantequilla
- sal y pimienta negra molida
- 40 ml (40 g) mayonesa o crema
- fresca

PORCIONES: 1

MACROS Y TIEMPO

Calorías: 940
Carbohidratos: 2 (6g)
Preparación: 5 min
Cocción: 15 min

MUESTRA GRATIS DEL PLAN 19 DÍAS KETO

INSTRUCCIONES:

PASO 1

Enjuagar y recortar los ejotes verdes

PASO 2

Calentar una cantidad generosa de mantequilla en una sartén donde entrarán la carne molida y los ejotes verdes. Dorar la carne molida a fuego alto hasta que esté casi lista. Salpimentar.

PASO 3

Bajar el fuego un poco. Añadir más mantequilla y freír los ejotes 5 minutos en la misma sartén. Revolver la carne molida de vez en cuando.

PASO 4

Salpimentar los ejotes. Servir con la mantequilla restante y añadir mayonesa o crema fresca si necesitas más grasa para saciarte.

HELADO DE LIMÓN KETO



INGREDIENTES

- 2/3 limón, la cáscara y el jugo
- 2 huevos 50 ml (40 g) eritritol
- 275 ml crema para batir
- 1/6 cdta. colorante alimentario amarillo (opcional)

PORCIONES: 4

MACROS Y TIEMPO

Carbohidratos Netos: 4% (3g)
Kcal: 270
Preparación: 1 h 30 min
Cocción: 0 min

MUESTRA GRATIS DEL PLAN 19 DÍAS KETO

INSTRUCCIONES:

PASO 1

Lavar el limón en agua tibia. Rallar finamente la piel exterior (cáscara). Exprimir el jugo y reservar.

PASO 2

Separar los huevos. Batir las claras de huevo a punto de nieve. En otro recipiente, batir las yemas de huevo con el edulcorante hasta que queden suaves y esponjosas. Añadir el jugo de limón y unas gotas de colorante amarillo (opcional). Incorporar con cuidado las claras de huevo a la mezcla de yema.

PASO 3

Batir la crema en un recipiente grande hasta que quede espumosa. Incorporar la mezcla de huevo a la crema.

PASO 4

Echar en la máquina de hacer helados y congelar de acuerdo a las instrucciones del fabricante.

PASO 5

Si no tienes una máquina de hacer helados, puedes colocar el tazón en el congelador y remover bien cada media hora hasta que alcance la consistencia deseada. Puede tomar hasta 2 horas. Usar una espátula para raspar el interior del tazón mientras remueves. Si está congelado, dejarlo reposar a temperatura ambiente durante 15 minutos antes de servirlo.

MUESTRA GRATIS PLAN 19 DÍAS KETO

MERMELADA DE FRAMBUESA LOW CARB



INGREDIENTES

- 110 g (200 ml) frambuesas frescas
- 1 cda. (8 g) semillas de chía
- ¼ cdta. extracto de vainilla
- 3 cda. agua caliente

PORCIONES:

MACROS Y TIEMPO

Carbohidratos Netos: 41% (2g)
Kcal: 25
Preparación: 10 min
Cocción: 0 min

MUESTRA GRATIS DEL PLAN 19 DÍAS KETO

INSTRUCCIONES:

PASO 1

Mezclar las semillas de chía y el agua en un vaso de precipitado. Dejar enfriar un poco.

PASO 2

Añadir las frambuesas y la vainilla y mezclar con una batidora de mano.

PASO 3

Verter en una jarra de cristal y servir con panqueques, pudding de chía o gachas de avena.

MUFFINS DE HUEVO KETO



INGREDIENTES

- 1⅓ cebolletas bien picadas
- 100 g chorizo secado con aire o
- salami o tocino cocido
- 8 huevos
- 1⅓ cda. pesto rojo o pesto verde
- (opcional)
- sal y pimienta negra molida
- 110 g queso rallado

PORCIONES: 1

MACROS Y TIEMPO

Calorías: 336
Carbohidratos: 2 (2g)
Preparacion: 5 min
Coccion: 20 min

MUESTRA GRATIS DEL PLAN 19 DÍAS KETO

INSTRUCCIONES:

PASO 1

Precalentar el horno a 175 °C (350 °F)

PASO 2

Forrar un molde para muffins con moldes para horno insertables o engrasar un molde para muffins de silicona con mantequilla.

PASO 3

Añadir las cebolletas y el chorizo al fondo del molde.

PASO 4

Batir los huevos junto con el pesto, la sal y la pimienta. Añadir el queso y mezclar.

PASO 5

Poner la masa en moldes por encima de la cebolleta y el chorizo.

PASO 6

Hornear durante 15-20 minutos, dependiendo del tamaño del molde.

MUESTRA GRATIS PLAN 19 DÍAS KETO

PLATO KETO ITALIANO

INGREDIENTES

- 100 g queso mozzarella fresco
- 100 g jamón curado, en lonchas
- 1 (110 g) tomate
- 40 ml aceite de oliva
- 5 aceitunas verdes
- sal o pimienta negra molida

PORCIONES: 1

MACROS Y TIEMPO

Carbohidratos Netos: 4% (8g)
kcal: 822
Preparación: 5 min
Cocción: 0 min

MUESTRA GRATIS DEL PLAN 19 DÍAS KETO

INSTRUCCIONES:

PASO 1

Poner tomates, prosciutto, queso y aceitunas en un plato. Servirlo con aceite de oliva y salpimentarlo al gusto.

MUESTRA GRATIS PLAN 19 DÍAS KETO

TOCINO CON HUEVOS



INGREDIENTES

- 2 huevos
- 40 g tocino, en lonchas
- tomatito cherry (opcional)
- perejil fresco (opcional)

PORCIONES: 1

MACROS Y TIEMPO

Calorías: 282
Carbohidratos: 2 (1g)
Preparacion: 0 min.
Coccion: 10 min

MUESTRA GRATIS DEL PLAN 19 DÍAS KETO

INSTRUCCIONES:

PASO 1

Freír el tocino hasta que esté crocante. Reservarlo a un lado en un plato.

PASO 2

Freír los huevos en la grasa del tocino de la forma que te guste. Cortar los tomatitos cherry por la mitad y freírlos al mismo tiempo.

PASO 3

Salpimentar al gusto.

PASO 4

Disfruta de la cantidad de huevos que necesites para saciarte, según tu nivel de hambre.

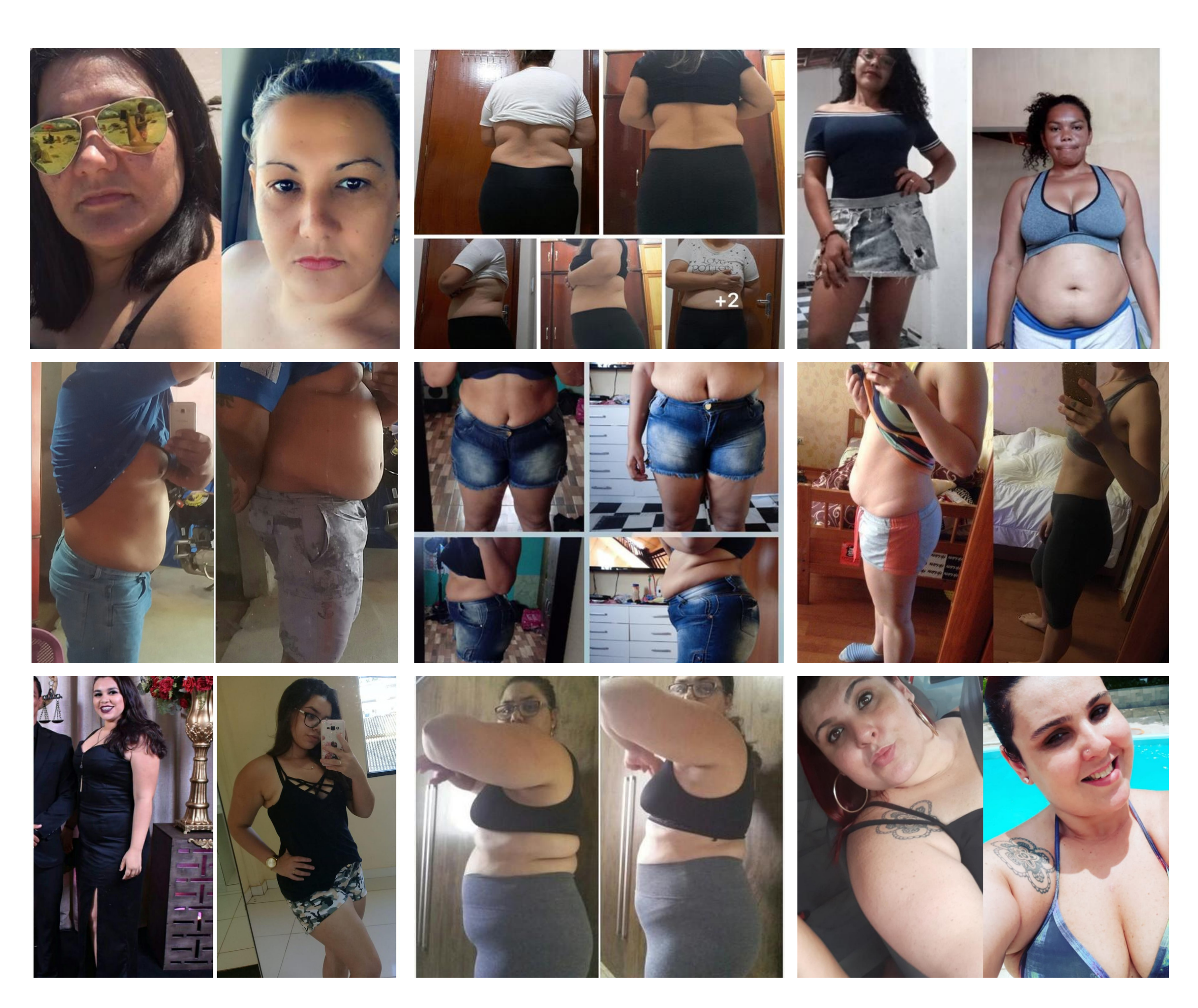
MUESTRA GRATIS PLAN 19 DÍAS KETO

¿Te han gustado las Recetas?

Tenemos muchas más para ti, pero el resto de las recetas solo las entregaremos a quienes adquieran el plan Keto de 19 días.
Estas otras recetas, junto con el menú diario, te ayudarán a eliminar de 5 a 10 kilos en 30 días.

Con Nuestro plan Keto de adelgazamiento también tendrás acceso a Lista de compras semanal, 92 recetas keto, Rutina de Cardio quema grasa y serás parte de nuestro grupo VIP de Facebook con más de 2500 personas que ya están perdiendo peso.

Mira algunos de los testimonios a continuación:



¡Todos ellos hicieron nuestro completo plan Keto y lograron su objetivo!

IMPORTANTE:

Hacemos Keto y nos encanta!
Para quienes no nos conozcan, ayudamos a las personas a perder peso saludablemente utilizando la alimentación Cetogénica.

Junto con nuestro nutricionista, hemos creado un Plan para que las personas logren tener resultados rápidamente.

¿Cuántos kilos puedes perder?

Promedio de 5 a 10 kg en 1 mes, ¡dependiendo por supuesto de cada organismo!

¿Son costosos los ingredientes del plan?

¡No! Son simples, y económicos. No es caro como otras dietas súper restrictivas.

¿Qué es la Dieta Keto?

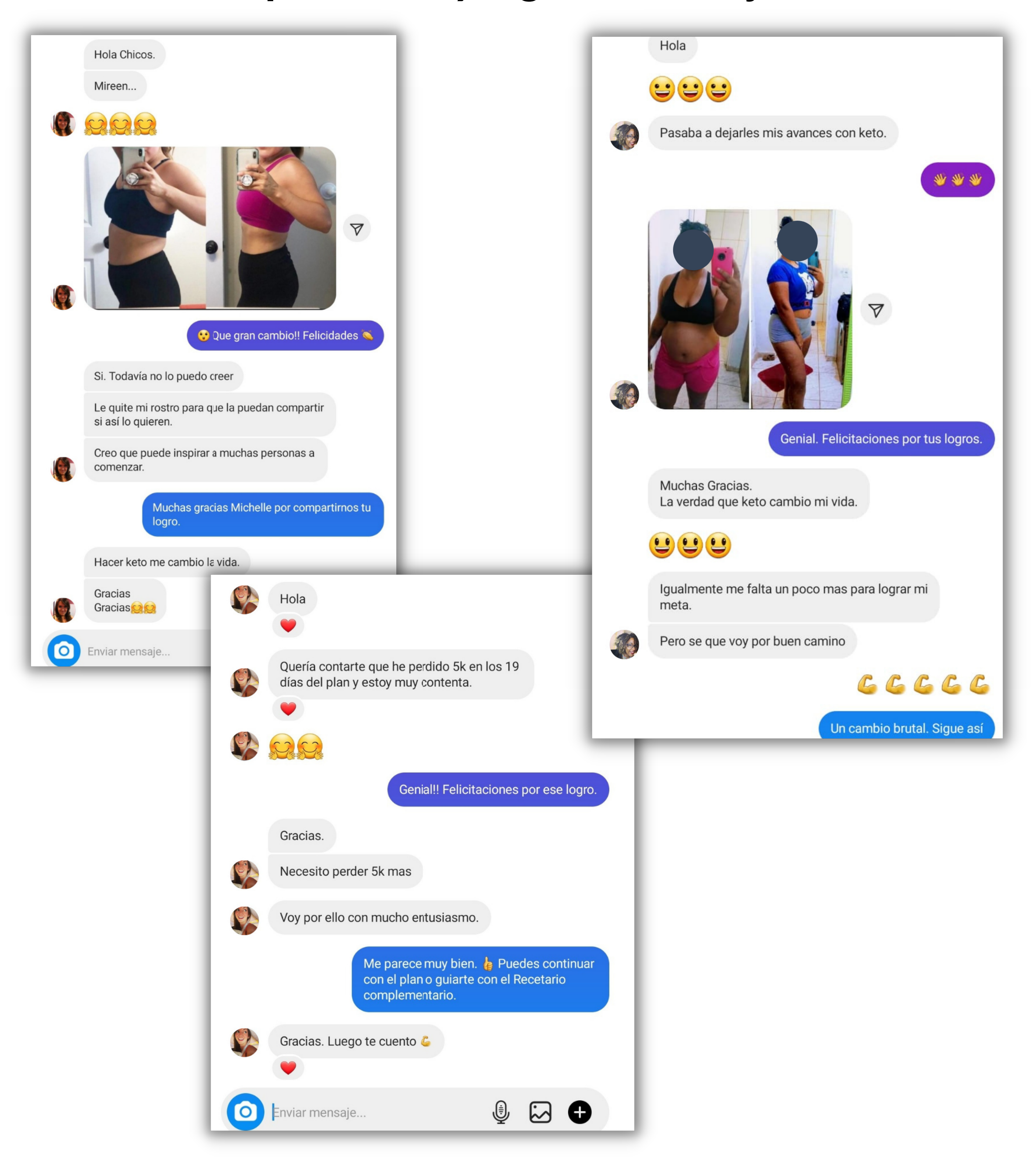
La dieta cetogénica es una alimentación baja en carbohidratos. Tan baja en carbohidratos que el cuerpo tiene que pasar a usar la grasa como combustible principal.
Este estado es el que recibe el nombre de cetosis.
Es decir, el cuerpo se queda sin azúcares y el hígado convierte la grasa en unas moléculas llamadas cetonas que proporcionan energía al organismo.
¿En qué se traduce esto? Pues, en que, literalmente:
EL CUERPO SE CONVIERTE EN UNA MÁQUINA DE QUEMAR GRASA.

¿Cómo es el plan?

Es un libro digital en formato pdf, el cual podrás ver desde tu móvil, tablet o computadora.

ES SIMPLE -> Te decimos que y cuando comer, te damos las recetas con imágenes, paso a paso, macros e ingredientes y tú solo sigues el plan tal como lo hemos armado.
También te damos una lista de compras semanal y una rutina de cardio enfocada en quemar grasa para acelerar tus resultados.

¡Todas ellas hicieron nuestro completo plan Keto y lograron su objetivo!



¿Tú también quieres tener resultados como estos?

BIENVENIDA AL PLAN KETO DE PÉRDIDA DE PESO MÁS VENDIDO DEL 2021!

LO VAS A AMAR!



¡Adelgazar de forma saludable y económica!

SOLO 18 DÓLARES

- Puedes pagar con la moneda de tu país -



Clic Aquí

